お子さんと一緒に、見てください

保健だより

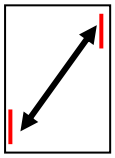
令和８年１１月
丹陽西小学校
保健室

11月9日は換気の日

11月9日は「11（いい）９（くうき）で「換気の日」とされています。

換気のポイント！ここをチェック☑

□窓は部屋の対角線上に２か所開ける。



□30分に１回以上5分ほど行う。

換気は、空気の通り道を作ること、まとめて行うのではなく、こまめに行うことが大切です。



窓が１つしか開けられない場合でも扇風機を窓の外に向けて置くことで、部屋の空気を入れ替えることができます。

換気をしないとどうなるの？

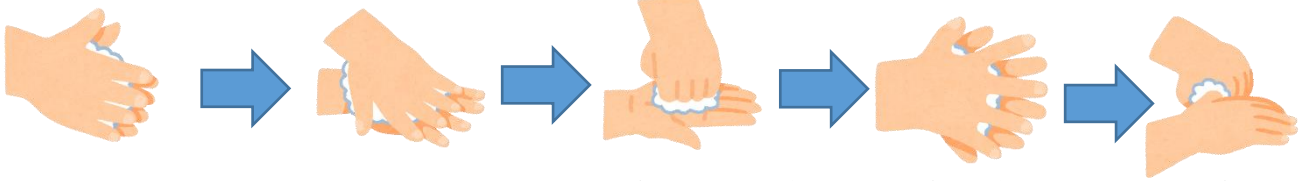


○頭が痛い…
○気持ちが悪い…
○授業に集中できない…
○ボーっとする…
→空気中の汚れのめやすとなる二酸化炭素が増えて体調不良や集中力の低下が起こりやすくなります。

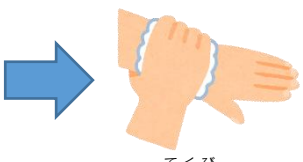
○かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなる。
→ウイルスの逃げる場所がなくなり、部屋の中にウイルスがとどまり続けてしまうためです。

正しい手洗いできていますか？？

いつもの手洗いで洗い忘れている所はありませんか…？洗う場所は６か所！下のイラストで確認してみましょう。



① 手のひら　②手の甲　③指先・爪の間　④指の間　⑤親指



⑥手首



泡を洗い流す



きれいなハンカチで拭く

濡れたままの手は菌が増える原因に！
しっかり拭き取ろう。